

emer. o. Univ.-Prof. Mag. Dr. Ibrahim Elmadfa im Gespräch

Sie hatten viele Jahre den Lehrstuhl für Ernährung des Menschen inne und vertraten das Fach Ernährungsphysiologie an der Universität Wien. Davor waren Sie lange Zeit an der Universität Gießen tätig.

Was hat Sie damals dazu bewegt, ein Studium in diesem Fachgebiet zu absolvieren? Und wie kam es, dass Sie sich für eine universitäre Karriere entschieden haben?

Alles hat mit dem Wunsch begonnen, nach meinem Studium der Lebensmitteltechnologie in Ägypten eine Doktorarbeit im Bereich Lebensmittelwissenschaften zu schreiben. Das war der eigentliche Grund, nach Deutschland zu kommen. Ich habe damals entdeckt, dass an der Universität Gießen ein interessanter und neuer Studiengang angeboten wird: Ökotrophologie.

Ich habe dort das Diplomstudium in Ökotrophologie/Ernährungswissenschaften im Jahr 1968 abgeschlossen und bereits zwei Jahre danach in Ernährungswissenschaften promoviert. 1975 wurde ich in diesem Fach auch habilitiert – als erste Person aus diesem Fach überhaupt – und 1980 zum Professor für das Fachgebiet Ernährung des Menschen ernannt.

Generationen von Ernährungswissenschaftlern haben Sie als Leiter des Instituts für Ernährungswissenschaften der Universität Wien kennengelernt, das Sie bis 2011 geleitet haben.

Wie kam es 1990 dazu, dass Sie diese Aufgabe in Wien übernommen haben? Was waren Herausforderungen in dieser Funktion?

1990 wurde ich von Gießen nach Wien berufen, um das Studium der Ernährungswissenschaften in Österreich an der Universität Wien aufzubauen. Ich war also Gründungsmitglied bzw. Vorstand des Instituts für Ernährungswissenschaften an der Fakultät für Formal- und Naturwissenschaften.

Ich bin sehr stolz auf diese Leistung und auf die Qualität unserer Studiengänge, die wir für die Studierenden unter Berücksichtigung von Anforderungen an die modernen Ernährungswissenschaften aufgebaut haben. Es ist toll, wie viele Ernährungswissenschaftler in den unterschiedlichen Bereichen des öffentlichen Lebens in Österreich, der Schweiz und Deutschland und vielen weiteren Ländern, in Ministerien oder auch als Dozenten und Professoren tätig sind.

Die Anfänge waren allerdings sehr schwierig. Österreich wollte das Studium der Ernährungswissenschaften

zwar einführen, die bereitgestellte Unterstützung – Budget, Mitarbeiter, Raumangebot – stand jedoch in keinem Verhältnis zu der stark gestiegenen Zahl der Studierenden dieses neuen und attraktiven Fachs. An der Formal- und Naturwissenschaftlichen Fakultät fühlte man sich anfangs als „Fremdkörper“, entsprang dieses Studium ja nicht einem der klassischen Fächer der damaligen Fakultät – wie etwa Biologie oder Chemie. Die Ernährungswissenschaften waren ein unbeschriebenes Blatt in der österreichischen Hochschullandschaft und man musste sich nun mit uns Räume und Ressourcen teilen. Es war auch in der Anfangsphase nicht leicht, Mitstreiter in der Lehre zu finden. Wir konnten nicht einmal 25 bis 30 % der Lehre intern abdecken. Von Beginn an wurden wir universitätsintern von Chemikern, Biologen und anderen unterstützt. Andere Bereiche hingegen – beispielsweise Biochemie, Mikrobiologie, aber auch Anatomie, Physiologie, Histologie oder Immunologie – mussten allesamt von der Medizin, die Lebensmittelwissenschaften von der TU, BOKU und der Veterinärmedizin abgedeckt werden. Große Unterstützung bekam ich allerdings von einzelnen Personen, wie Prof. Dr. Walter Url (Biologie), Prof. Dr. Peter Claus (Chemie) und Prof. Dr. Wilhelm Fleischhacker (Pharmazie), damals Dekan der Fakultät.

Es war anfangs also sehr schwierig. Umso mehr müssen wir alle sehr stolz darauf sein, was wir erreicht haben. Wenn man die Studiengänge bzw. Studienprogramme inhaltlich vergleicht, sind wir international sicherlich ganz vorne dabei.

Ich war letztlich bis 2011 Leiter des Instituts, bis ich emeritiert wurde, weshalb ich mich nach diesen vielen intensiven Jahren sehr geehrt fühle.

Sie waren maßgeblich an der Erstellung des ersten Österreichischen Ernährungsberichts 1998 und den folgenden Ausgaben der Jahre 2003, 2008 und 2012 sowie den Europäischen Ernährungs- und Gesundheitsberichten 2004 und 2009 beteiligt.

Wie kam es zur Etablierung dieses Formats, und wie konnten aus Ihrer Sicht diese Publikationen zur Verbesserung von Ernährung und Gesundheit der Bevölkerung auf nationaler bzw. europäischer Ebene beitragen?

Die Information aus Erhebungen im Rahmen unserer Ernährungsberichte konnte sehr viel zur Gesundheitsverbesserung beitragen.

Als ich im Jahr 1990 nach Wien kam, hatte das Institut für Ernährungswissenschaften an der Universität Gießen bereits am Deutschen Ernährungsbericht mitgearbeitet. Diese Erfahrung konnte ich hier einbringen, denn in Österreich gab es zum damaligen Zeitpunkt keine vergleichbaren Erhebungen. Die Gemeinde Wien war in dieser Zeit dem WHO-Programm „Wien – Gesunde Stadt“ beigetreten und hatte beim Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien um Unterstützung in der Umsetzung angefragt. Daraus ging die erste umfassende Ernährungsdokumentation in Österreich – der Wiener Ernährungsbericht aus dem Jahr 1994 – hervor.

Ich glaubte daran, dass die Universitäten und unser Forschungszweig der Gesellschaft gegenüber eine Aufgabe haben und diese beispielsweise durch solche Maßnahmen erfüllen kann und muss.

Gerade deshalb war es mir wichtig, dass diese Dokumentation auch auf nationaler Ebene durchgeführt wird – analog zum Deutschen Ernährungsbericht. Ein wesentlicher Schritt in diese Richtung war der Wunsch des Unterrichtsministeriums, den Ernährungsstatus der österreichischen Schulkinder zu evaluieren. Hierzu organisierte es ein Treffen mit Vertretern verschiedener Disziplinen, woraus der Auftrag für ein Projekt an unser Institut erging. Auf Grundlage dieser und anderer Forschungsaktivitäten wurde das Institut für Ernährungswissenschaften von den Bundesministerien für Gesundheit und Frauen und für Soziales mit der Erstellung des ersten Österreichischen Ernährungsberichts im Jahr 1998 betraut. Auf Beschluss beider Ministerien wurde diese Publikation alle vier bis fünf Jahre fortgeführt.

Als Erste in Österreich haben wir damit begonnen, laborchemische Analysen durchzuführen, um die Ergebnisse unseres Berichts noch besser auf harte Daten und Fakten stützen zu können. Dies geschah in der ersten Ausgabe noch für Erhebungen bei Schülern, Erwachsenen und älteren Personen und wurde später schrittweise erweitert. Ergänzend wurden epidemiologische und verhaltenswissenschaftliche Daten sowie Daten zur Nahrungsaufnahme und zum Gesundheitsstatus für die übrigen Bevölkerungsschichten erhoben – eine Arbeitsweise, die zum großen Erfolg des Ernährungsberichts geführt hat.

Der Österreichische Ernährungsbericht wird mit den angewandten Biomarkern gerne als Modell für vergleichbare Erhebungen in vielen europäischen Ländern und mittlerweile sogar auf EU-Ebene herangezogen.

Im Laufe der Jahre wurden so auch auf Basis der Ergebnisse des Österreichischen Ernährungsberichts verschiedene Institutionen etabliert, die zur Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitssituation der Bevölkerung beitragen sollen, beispielsweise die Nationale Ernährungskommission (NEK).

Trotz der Ergebnisse der bisherigen Ernährungsberichte gelang es bislang nicht, eine ausreichende Versorgung der Bevölkerung mit den sogenannten kritischen Nährstoffen Folsäure, Vitamin D, Jod, Calcium und Eisen sicherzustellen.

Welche Maßnahmen müssten dafür aus Ihrer Sicht zukünftig ergriffen oder verstärkt werden?

Wichtig ist eine gute Kommunikation bezüglich Ernährung und Gesundheit basierend auf den Daten des Ernährungsberichts. Dieser liefert die Situationsanalysen, aber die Umsetzung und die Kommunikation bzw. die Information müssen andere Stellen erarbeiten, zum Beispiel die NEK.

Einiges hat sich glücklicherweise schon in die richtige Richtung verändert: Als ich nach Österreich kam, habe ich unter anderem mit der Evaluierung des Ernährungsstatus von Schulkindern und Bewohnern von Pensionistenwohnheimen begonnen. Wir haben damals festgestellt, dass Fisch im Menüplan nur einmal in acht Wochen vorkam, mittlerweile gibt es mindestens einmal pro Woche Fisch. Auch Vitamin B1 und Vitamin B2 waren unter den kritischen Nährstoffen. Das hat sich im Laufe der Zeit in Richtung Folsäure und Vitamin D verschoben.

Vitamin D muss leider als „Modevitamin“ bezeichnet werden. Ich glaube aber nicht, dass Probleme mit der Versorgung mit diesem Nährstoff so groß sind, wie sie derzeit dargestellt werden.

Weiters haben wir im Zusammenhang mit der Versorgung mit Ballaststoffen und einigen Mikronährstoffen am Anfang auch empfohlen, man müsse mehr komplexe Kohlenhydrate essen, also viel Gemüse und Obst, dunkles Brot und nicht nur Weißbrot. Wenn man sieht, wie umfangreich das Brotsortiment heute ist, dann

hat sich doch einiges zum Positiven verändert.

Ich muss allerdings auch sagen, dass das Wissen der Menschen mit der Zeit zwar gewachsen ist, sich ihr Verhalten aber konträr dazu entwickelt hat. Aber es ist nie zu spät. Ich glaube, man muss gezielt informieren, wie es die NEK sowie das Gesundheitsministerium und die Agentur für Ernährungssicherheit (AGES) versuchen und bereits vieles in diesem Bereich entwickelt haben.

Sie waren auf der heurigen VEÖ-Jahrestagung als Vortragender zum Thema „Wie viel Wissenschaft braucht Ernährung?“ eingeladen.

Sehen Sie in Hinblick auf die Verbesserung des Ernährungs- bzw. Gesundheitszustandes der Bevölkerung mehr Potenzial im Bereich von Forschungsfeldern neuer Technologien oder in der Kommunikation des aktuellen Wissensstandes bezüglich Ernährungs- und Lebensstiländerung?

Es muss auf beides gesetzt werden, da hier zwei verschiedene Zielgruppen angesprochen werden. Die Technologie ist wesentlich für die Lebensmittelindustrie, die auf Basis von Regelungen der WHO und EU ihre Rezepturen modifiziert und neue Verfahren einsetzt. Hingegen muss der anderen Zielgruppe – der ganzen Gesellschaft – vermittelt werden, welche große Vielfalt das heutige Lebensmittelangebot hat und bislang nicht ausgeschöpft wird. Gleichzeitig sollen genauso wenig „Verbote“ gegen einzelne Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen ausgesprochen werden.

Die entscheidenden Informationen müssen die Bevölkerung in geeigneter Form erreichen, wozu die Ernährungskommunikation in der Lage ist.

In vielen Gegenden unserer Erde ist Mangelernährung noch immer ein großes Problem.

Wie sehen Sie unter diesem Aspekt die Entwicklung in westlichen Industrieländern, wo immer mehr Menschen Food-Trends wie Veganismus, Low-Carb, Raw Food, Paleo oder Glutenfrei folgen und dabei freiwillig auf ganze Lebensmittelgruppen oder spezielle Zubereitungsarten verzichten?

Dem stehe ich kritisch gegenüber, man kann aber nicht viel dagegen machen, außer sachlich darüber und über die damit verbundenen potenziellen Risiken zu informieren.

Diese Trends werden durch Interessensgruppen gesetzt und forciert, die häufig solche Produkte herstellen oder vertreiben.

Wenn man Personen unentwegt sagt, dass unsere Nahrung uns krank macht oder Milch nicht für den Menschen geschaffen ist, braucht es Fachleute, die den Sachverstand haben und auch den Willen, dem entgegenzusteuern und Fakten zu vermitteln.

Wir sagen immer, dass es falsch ist, auf Milch und Milchprodukte zu verzichten. In Hinblick auf unsere positive Energiebilanz können wir aber sagen: Wir empfehlen fettarme Milchprodukte, man sollte nicht darauf verzichten. Ich bin auch nicht unbedingt dafür zu sagen, man solle fleischlos leben, aber die Portion muss nicht so groß und die Frequenz des Konsums nicht so hoch sein.

Die Daten und deren Analysen sind vorhanden. Man muss versuchen, diese Erkenntnisse so zu kommunizieren, dass die Bevölkerung die Botschaften versteht.

Werfen wir einen Blick in die fernere Zukunft: Wird uns Ihrer Meinung nach 2050 weltweit immer noch oder sogar vermehrt das Problem der Über- oder Unterernährung beschäftigen? Oder wird es diesbezüglich nach wie vor global sehr große Unterschiede geben?

Die Fehlernährung wird weiter zunehmen. In Entwicklungsländern wird es neben Unterernährung auch vermehrt Folgen von Überernährung („Double Burden“) geben. In den reichen Ländern wird Überernährung mit Energie und einigen Nährstoffen, insbesondere gesättigten Fetten, zusätzlich zum Lebensstil mit negativen Folgen für die Gesundheit des Menschen verbunden sein.

Diese Entwicklung wird immer im Fokus der Gesundheitspolitik bleiben, da diese im Zusammenhang mit der Entstehung von nicht übertragbaren ernährungsassoziierten Erkrankungen als Risikofaktoren diskutiert werden, beispielsweise Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus, Hypertonie oder manche Krebsarten.

Seriöse Aussagen zu diesen Erkrankungen können heute nicht getroffen werden, ohne Bezug auf unsere Ernährungsweise und unseren Lebensstil zu nehmen. So befasst sich die WHO intensiv mit dem Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährungsmustern, um solchen Krankheiten möglichst vorbeugen zu können.

Es ist daher wichtig, alle Formen der Fehlernährung zu untersuchen. Früher hat man einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen immer mit Unterernährung in Verbindung gebracht. Große Studien zeigen jedoch, dass übergewichtige und adipöse Menschen einen solchen Mangel an vielen Mikronährstoffen genauso häufig aufweisen können.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten und Maßnahmen im Bereich der nationalen oder weltweiten Ernährung direkt umsetzen könnten, welche wären das?

Eine umfassende und integrierende Aktivität aller am Gesundheits- und Ernährungssektor interessierten Ressorts des Landes: alle Ministerien, alle öffentlichen Stellen, aber auch der private Sektor. Diese sollten eine Multi-Sektoren-Aktivität unter Koordination und Anleitung des Gesundheitsministeriums entwickeln, um die vorhandenen Ressourcen optimal zu nutzen, bestmöglich bei bestimmten Fragestellungen in diesem Bereich zusammenzuarbeiten und nicht nebeneinander oder gar gegeneinander zu agieren.

In diese Richtung arbeitet bereits die NEK in dem ihr gegebenen politischen Rahmen.

Welche Botschaft möchten Sie Studierenden der Ernährungswissenschaften und Absolventen dieses multidisziplinären Studiums auf dem Weg ins Berufsleben mitgeben?

Studierende sollen Interesse am Studium mitbringen, dieses aber auch ernst nehmen und nicht nur studieren, um Prüfungen zu absolvieren.

Gerade in den Ernährungswissenschaften zählt zu den zentralen Elementen das Umsetzen des Vermittelten in die Praxis.

Man soll die Vielfalt nicht scheuen und ein möglichst breites und umfangreiches Wissen erwerben. Eine Spezialisierung soll letztlich nicht den Blick für das Ganze einengen und verstellen, sondern dazu führen, weiteres vertiefendes Verständnis in einzelnen Bereichen zu erwerben.

Vielen Dank für das interessante Interview!

Das Interview führten Mag. Katharina Landl und Martin W. Reichel, Bakk. rer. nat. MA.
veoe@veoe.org



© I. Elmadfa

Steckbrief

Emer. o. Univ.-Prof. Mag. Dr. Ibrahim Elmadfa studierte Lebensmitteltechnologie in Assiut, Ägypten, und Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU), Deutschland. Dort promovierte er und wurde im Bereich der Ernährungsphysiologie habilitiert.

Er wurde zunächst 1980 zum Professor für Humanernährung an der JLU berufen, bevor er 1990 bis 2011 die Leitung des Instituts für Ernährungswissenschaften der Universität Wien übernahm.

Seine Hauptarbeitsgebiete sind die Wirkungsweise und der Bedarf verschiedener Nährstoffe bei gesunden und kranken Menschen sowie die Bestimmung des Ernährungsstatus und des Ernährungsverhaltens verschiedener Bevölkerungsgruppen. Darüber hinaus interessieren ihn die Bioverfügbarkeit von Nahrungsstoffen, das Gebiet „Immuno-Nutrition“ sowie die Sicherheit und die Qualität von Lebensmitteln.

Prof. Elmadfa brachte seine Expertise in zahlreichen Kommissionen zur Beratung der österreichischen

Regierung und der EU-Kommission ein. Er war Koordinator, Partner und Leiter von zehn EU-Projekten und blickt auf über 400 Publikationen zurück, die in internationalen wissenschaftlichen Zeitschriften erschienen sind.

Er ist Autor von Standardwerken der Humanernährung sowie der Lebensmittelchemie und war zudem bei zahlreichen Fachzeitschriften als Editor tätig.

Weiters wirkte und wirkt er in vielen internationalen Fachkommissionen mit, unter anderem der WHO und von UNICEF.